



Einladung zur Fortbildung

„Techniken zur verbesserten Stresstoleranz durch Achtsamkeit und Arbeitsgestaltung“

aus der Reihe: Psychosoziale Belastungen – Wie gehe ich damit um?

Referent: Heike Becker

Seminar-Nr. 2019-0509

Achtsamkeit gewinnt in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung - nicht nur für Menschen in krisenhaften Situationen, sondern auch im „normalen Alltag“. Durch Achtsamkeit lenken wir gezielt unsere Aufmerksamkeit auf die innere und äußere Wahrnehmung. Wir beobachten, ohne zu bewerten, konzentrieren uns nur auf die Wahrnehmung und nehmen den Moment an, so wie er ist. Im Seminar lernen Sie die Grundlagen der Achtsamkeit kennen und erlernen praktische Übungen für Ihren Alltag.

Inhalte:

- Definition des eigenen Rollenverständnisses, sowie Erarbeitung relevanter Stressoren in dieser Rolle
- Persönliche Grenzen setzen, ohne andere vor den Kopf zu stoßen
- Vermittlung von Wissen über Stress und persönliche Stressmuster
- Schulung der Achtsamkeit durch gedankliche und körperliche Übungen
- Meditationstexte zu Stresstoleranz, Umgang mit Gefühlen
- Anleitung zur Umsetzung und Implementierung im Alltag

Ort: Mercure Hotel Bielefeld Johannisberg,
Am Johannisberg 5, 33615 Bielefeld

Termin: Donnerstag, 9. Mai 2019
Beginn: 9:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Kosten: 150 Euro *lehrer nrw* - Mitglieder, 200 Euro sonstige Teilnehmer

Anmeldung: bis 21. März 2019 unter: <http://www.lehrernrw.de/fortbildungen>

Für die Bewirtung mit Speisen und Getränken sorgt *lehrer nrw*. Die Übernahme von Fortbildungskosten können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an ihren Schulen beantragen. Reisekosten können Sie auf dem Dienstweg bei Ihrer Bezirksregierung beantragen.